

## Demenz

# Kurzer Spaziergang mit nachhaltiger Wirkung

Von GERD DAUB-DIECKHOFF

**Rietberg-Varensell (gl).** Immer wieder haben zwei Dutzend Teilnehmer das bauliche Merkmal Varensells aus verschiedenen Perspektiven erblickt: die Benediktinerinnen-Abtei. Die „Landpartie durchs Grüne“ in der Umgebung des Klosterdorfs bildete nun den Auftakt einer Reihe.

Die meisten Teilnehmer waren demenziell Erkrankte, die sich erstmalig kennenlernten. In den 90 Minuten, die unter dem Motto „Gemeinsam bewegt“ für den sommerlichen Spaziergang zur

Verfügung standen, war für Annäherung gesorgt. Deshalb gediehen erste Kontakte mit Gleichgesinnten und Betroffenen zu „wirklich guten Gesprächen“, wie eine Teilnehmerin bekannte. Alle zeigten sich sichtlich bemüht, dass in der Diskussion die individuell häufig als heikel eingestufte Thematik ohne Scheu und Vorbehalte behandelt wurde.

Mit mehreren kompetenten Gesprächspartnern wie beispielsweise Dr. Gerhard Nübel, dem Vorsitzenden der 2005 gegründeten Alzheimer-Gesellschaft im Kreis Gütersloh, oder Margret Eberl vom Kreissportbund Gü-

tersloh war eine Gelegenheit zum Meinungsaustausch gegeben. Die Landpartie hatte Andrea Uhrmeister von Grün-Weiß Varensell ausgearbeitet.

„Unser Angebot, im gesellschaftlichen Leben weiterhin mit drin zu sein, geistiges und körperliches Wohlbefinden zu fördern, richtet sich an Menschen, die mit Demenz belastet sind, und ihre Angehörigen. Was vor allen Dingen guttut und stärkt, ist das Erleben von Gemeinschaft und damit die soziale Einbindung“, erläuterte Margret Eberl. Was auch bedeute, dass Erkrankte nicht mehr stigmatisiert leben müssten,

„weil sie nun nicht mehr so reagieren, wie man es von ihnen erwartet und bisher gewohnt war“. Eberl ist sicher: „Es ist besser, mit Gleichgesinnten unter freiem Himmel in Bewegung zu kommen, als zuhause im Wohnzimmer Kreuzworträtsel zu lösen.“

Ein gemeinsames Unternehmen, das zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden beitrage, muss nach Ansicht der Fachfrau des Kreissportbunds als wichtiger Baustein zur Verbesserung der Lebenssituation gesehen werden: „Das Gute daran ist, dass die Demenzerkrankten erfahren haben: Wir gehören dazu.“

Auch Ingrid Werner, medizinisch tätige Fachkraft im LWL-Klinikzentrum und seit zehn Jahren ehrenamtlich in der Alzheimer-Gesellschaft aktiv, pflichtete Eberl bei: Viele unterschätzen die Wirkung, die selbst ein solch kleiner Spaziergang wie der in Varensell auslöse: „Beim Gehen kommt es zu einer luxuriösen Mehrdurchblutung des Gehirns, die Venenpumpen werden aktiviert und die Psyche wird positiv beeinflusst. Das sind messbare Ergebnisse“, sagte Ingrid Werner. Außerdem befinde und empfinde man sich mittendrin in einer aufgeschlossenen Gemeinschaft.

## Zwei weitere Aktionen geplant

**Rietberg-Varensell (gdd).** Ein Teilnehmer mit Rollator hielt zum Abschluss die Daumen hoch: „Ich komme wieder“, versicherte er. Und ein 93-Jähriger, den zwei Töchter begleiteten, strahlte über das ganze Gesicht. Er bewertete den Ausflug so: „Es war wunderbar, weil alle so freundlich sind.“

Die Alzheimer-Gesellschaft und der Kreissportbund sind in der Arbeitsgemeinschaft „Sport und Demenz“ präsent, zusammen mit weiteren Einrichtungen auf Kreisebene. „Gemeinsam bewegt“ lautet das Motto der Reihe, das gleich den ersten Spaziergang erklärt.

Zwei weitere Spaziergänge sind vorgesehen: am Samstag, 25. September, in Werther auf den Spuren des Malers Böckstiegel (Treffen ist um 14 Uhr am ZOB in Werther) und am Samstag, 9. Oktober. Dann heißt es in der Ölbachgemeinde „Rund um den Verler See“. Treffpunkt ist um 14 Uhr vor der Geschäftsstelle des Turnvereins Verl, St.-Anna-Straße 34 a. Die Teilnahme ist jeweils kostenlos, Anmeldungen nehmen der Kreissportbund Gütersloh unter ☎ 05241/851446 und die Alzheimer-Gesellschaft unter ☎ 05241/35498 entgegen.



„Gemeinsam bewegt“: So lautete das Motto einer Landpartie durchs Grüne in Varensell, die sich an demenziell Erkrankte und deren Angehörige richtete. Ziel der Aktion ist es, das geistige und körperliche Wohlbefinden zu fördern. Foto: Daub

## Heimatverein

## Botanischer Garten Ziel einer Radtour

**Rietberg-Neuenkirchen (gl).** Der Heimatverein Neuenkirchen radelt am Samstag, 21. August, zum Botanischen Garten nach Gütersloh. Los geht es um 13.30 Uhr am Heimatforum Alte Volksschule.

## Schaf treibt in Ems



Vor dem Ertrinken gerettet wurde am Dienstag dieses Schaf. Eine aufmerksame Spaziergängerin hatte das Tier in dem Fluss entdeckt und darauf die Feuerwehr informiert. Foto: privat

## Gemeinschaftspraxis Rietberg

## Ärztliche Nachfolge ist gesichert

**Rietberg (gl).** In der Hausarzt-Gemeinschaft Rietberg an der Delbrücker Straße hat sich ein Wechsel vollzogen. Dr. Reinhard Hochstetter zieht nach 38 Jahren den Arztkittel aus – seine Nachfolgerin ist Dr. Imke Friedel. Bürgermeister Andreas Sunder gratuliert nun der jungen Ärztin und freut sich, dass die medizinische Versorgung gesichert bleibt.

Eigentlich ändere sich für sie nichts, sagt die Allgemeinmedizinerin mit einem Lächeln, denn Dr. Friedel ist seit drei Jahren in der Praxis tätig und hat sich längst gut eingelebt. Künftig will sie insbesondere Sportlern die Möglichkeit der Leistungsdiag-

nostik sowie speziellen Sportgesundheitsuntersuchungen anbieten.

Sunder wünschte ihr und ihrem Team alles Gute für die Zukunft, als er mit seiner Kollegin Miriam Bürger von der städtischen Wirtschaftsförderung vorbeischaute. Er bedankte sich zugleich bei Dr. Hochstetter, der über viele Jahre eine gute und wichtige Arbeit für die Patienten in Rietberg geleistet und sich über das normale Maß hinaus gekümmert habe. Zudem ist Hochstetter auch in überregionalen Gremien wie dem Deutschen Ärztetag und der Ärztekammer engagiert.

Für Sunder und Bürger ist eine

gute ärztliche Versorgung ein wichtiger Standortfaktor für die Enskommune. „Eine flächendeckende Absicherung mit Hausärzten ist für mich auch eine Frage der Stadtentwicklung“, ergänzt der Verwaltungschef. Daher befasste sich auch die ihm direkt zugeordnete Stabstelle Wirtschaftsförderung mit dem Thema. Die „Richtlinie zur Förderung der Sicherstellung der haus- und fachärztlichen Versorgung in der Stadt Rietberg“, die die Politik jüngst beschlossen hat (diese Zeitung berichtete), bietet in diesem und im kommenden Jahr Ärzten einen finanziellen Anreiz, sich in Rietberg niederzulassen.

## Hintergrund

Die AG „Sport und Demenz“ hat sich 2014 gegründet. Anlass war das landesweite Modellprojekt „Sport für Menschen mit Demenz“ des Behinderten- und Rehabilitationssportverbands und des Landessportbunds. Die Devise „Lokal vernetzt – gemeinsam engagiert“ schlug Wurzeln: Ein

Netzwerk aus Sportvereinen, ehrenamtlichen und berufstätigen Akteuren entstand. Regelmäßiger Info-Austausch, Bewegungsangebote, Info-Veranstaltungen, Fachdiskussionen, Schulungen folgten. Der Ausbau der Netzwerk-idee mit der Zielsetzung, Sport- und Bewegungsangebote für

Menschen zu schaffen, die in einem frühen Stadium der Demenz erkrankt sind, hat sich in sieben Jahren fortentwickelt und bewährt.

Die AG wirbt mit Blick auf die Zielgruppe mit verschiedenen Sportangeboten, die zum Mitmachen einladen. Die Palette reicht

vom Reha-Sport (die Teilnahme mit ärztlicher Verordnung ist Voraussetzung) bis hin zu inklusiven Breitensportgruppen.

Auskunft zum Angebot der AG erteilen unter anderem Andrea Uhrmeister, ☎ 05244/9756886, und der Kreissportbund, ☎ 05241/851446.

## Rettung kommt in letzter Minute

**Rietberg (lani).** Ein solches Hilfesuch ist auch für die einsatzerprobten Kräfte des Löschzugs Rietberg alles andere als alltäglich: Am Dienstagnachmittag ist der Freiwilligen Feuerwehr der Stadt ein in der Ems treibender Verunfallter gemeldet worden. Bei dem Betroffenen handelte es sich jedoch mitnichten um eine hilflose Person, der etwa beim Schwimmen die Puste ausgegangen war, sondern um ein Tier, das am Ufer offenbar ins Rutschen gekommen war und den Halt verloren hatte.

Eine aufmerksame Spaziergängerin hatte das braune Schaf, das in der Strömung strampelte und bereits Erschöpfungerscheinungen zeigte, im Wasser entdeckt und schnell reagiert. Zwar schaff-

te sie es allein nicht, das braune Huftier an Land zu ziehen, jedoch konnte sie es an den Hörnern mit einer Hundeleine fixieren, so dass es nicht unterging. Zudem rief die Frau unmittelbar im Gerätehaus des Löschzugs Rietberg an, wo man schnell den Ernst der Lage erkannte und ausrückte.

Binnen weniger Minuten waren die Blauröcke der Emsstadt mit einem Trupp zur Stelle. Mit gemeinsamen Kräften zogen mehrere Feuerwehrmänner das zu diesem Zeitpunkt bereits völlig entkräftete Schaf aus dem Fluss ans rettende Ufer. Dort zeigte sich, dass der Einsatz gerade noch zur rechten Zeit gekommen war.

„Wie bei Menschen ist die größte Gefahr neben der des Ertrinkens, dass ein Tier im Wasser un-

terkühlt, wenn es sich zu lange darin befindet“, erläutert Löschzugführer Manuel Paehler, der mit seinen Kameraden gegen 15 Uhr vor Ort war. Entsprechend musste auch der Paarhufer nach der Rettung erst einmal „auftauen“ und seine dicke Wolle trocknen, bevor er wieder zu Kräften und schließlich auf die Beine kam.

Er könne sich nicht daran erinnern, dass der Löschzug Rietberg in der Vergangenheit niemals zu einer Schafrettung ausrücken musste, sagt Paehler. Gleichwohl sei der ungewöhnliche Einsatz reibungslos und erfolgreich verlaufen.

Das gerettete Schaf wurde von den Einsatzkräften an den Besitzer übergeben.



Bürgermeister Andreas Sunder (l.) und Miriam Bürger von der städtischen Wirtschaftsförderung (r.) gratulierten Dr. Reinhard Hochstetter und Dr. Imke Friedel zur Praxisübergabe. Foto: Stadt Rietberg



Rietberg

## Sportplatz

## Kurse nur an der frischen Luft

**Rietberg (gl).** Der TuS Viktoria Rietberg startet nach den Sommerferien mit seinem Kursusprogramm – zunächst ausschließlich an der frischen Luft. Ab dem heutigen Donnerstag finden die Kurse auf dem Sportplatz des Schulzentrums am Torfweg statt. Dienstags von 18 bis 18.50 Uhr und von 19 bis 19.50 Uhr startet jeweils die Outdoor-Power-Hour. Der Kursus verspricht, was der Name vermuten lässt. Es wird kräftig eingeeizt. Kernstück des Kurses ist ein intensives Herz-Kreislauf-Training mit vorheriger Kräftigungsphase. Letztere beinhaltet ein gezieltes Bauch-Beine-Po-Training. Ein Aufwärmen, das Abkühlen und eine Dehnphase runden die Stunde ab. Der Kursus richtet sich an Anfänger ebenso wie an Kenner, die sich gerne auspowern und dem Fettpölsterchen zu Leibe rücken möchten. Donnerstags von 19 bis 20 Uhr heißt es Body-Fit. Nach einem Warm-up aus einfachen, leicht zu erlernenden Aerobic-Elementen machen die Teilnehmer eine Mischung aus Bauch-Beine-Po, Rückenfit, Kraft, Ausdauer und Stretching. „Body Fit trainiert und formt den Körper mit und ohne Hilfsmittel. Alles wird mit aktueller Musik begleitet“, heißt es in einer Ankündigung. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich. Weitere Infos zu Anmeldung und mehr gibt es bei Kerstin Albert unter ☎ 0163/2576424.

## Speicher

## Wasserbehörde lehnt See ab

**Rietberg (gl).** Zu seiner vierten öffentlichen Sitzung kommt der Umwelt- und Klima- und Grünflächenausschuss der Stadt Rietberg am Dienstag, 24. August, im Ratsaal des Alten Progymnasiums zusammen. Los geht es um 18 Uhr. Unter anderem wird über den Sachstand des Ausbaus der Windenergie auf dem Stadtgebiet Rietberg berichtet. Zudem wird über ein weiteres Baumponsoring am Park an der Johanneskapelle beraten, nachdem die Nachfrage im Rahmen der Aktion am Franziskusweg so groß war, dass nicht alle interessierten Bürger einen Baum pflanzen konnten. Erneut auf der Tagesordnung befindet sich der Antrag der FDP bezüglich eines Speichers. Dazu liegt mittlerweile eine Stellungnahme der Unteren Wasserbehörde vor: Diese lehnt die Idee der Freidemokraten ab, weil sie insbesondere in den Sommermonaten die Wasserknappheit des Fließgewässers verschlimmern könnte. Die Verwaltung sieht weiterhin keine Veranlassung, in dieser Angelegenheit tätig zu werden. „Eine Einleitung von Planungsschritten, welche einen Speichersee für die Ems auf hoch gelegenen Gelände vorsehen und fest-schreiben, wird nicht befürwortet“, heißt es.

## Heimatverein

## Hobbymaler präsentieren Werke

**Rietberg-Neuenkirchen (gl).** Der Heimatverein Neuenkirchen plant erneut eine Hobbymaler-Ausstellung. Sie findet vom 3. Oktober bis 1. November im Heimatforum Alte Volksschule statt. Wer seine Werke in diesem Rahmen präsentieren möchte, meldet sich bei Adelheid Wolfram unter ☎ 05244/1401 oder per E-Mail an info2@heimatverein-neuenkirchen.de. Dort sind auch nähere Informationen erhältlich.